

## Planifier une fête à votre domicile avec un enfant allergique

Les anniversaires d'amis, le temps des Fêtes, Pâques, les réunions de famille, toutes ces célébrations sont des sources de stress. Et c'est encore plus vrai lorsqu'il y a parmi les petits invités des enfants allergiques. Pas de souci! Pour que vos invités et vous aussi puissiez en profiter en toute quiétude, voici les éléments à prendre en considération pour bien planifier votre réception.



### Connaître les aliments à éviter

Les parents de l'enfant allergique doivent bien vous informer de ses allergies. En tant qu'organisateur de l'évènement, posez aussi des questions aux parents sur les précautions à prendre. Ils seront rassurés de constater que vous vous préoccupez de la sécurité de leur enfant. Ils vous donneront l'information dont vous avez besoin.

### Dénicher les allergènes

Un allergène alimentaire est une substance qui cause une réaction anormale et excessive du système immunitaire (ex. : asthme, eczéma, choc anaphylactique). Au Canada, les **10 allergènes principaux** sont :

- arachides
- noix
- œufs
- lait
- blé
- soya
- graines de sésame
- fruits de mer (poissons, crustacés et mollusques)
- sulfites
- moutarde

En plus de ces noms, vous trouverez aussi des listes de mots-clés pour chacun de ces allergènes. Portez attention à ces mots-clés lorsque vous consultez l'étiquette et la liste d'ingrédients d'un produit. Demandez à votre invité de vous fournir ces listes de mots clés. Vous les trouverez aussi dans le [site Web de Santé Canada](#).

### Choisir des ingrédients sécuritaires

Vous devez ab-so-lu-ment **lire les étiquettes** de tous les produits que vous utilisez. Il est recommandé de les lire **trois fois** :

1. à l'épicerie
2. lorsque vous rangez votre épicerie à la maison
3. lors de la préparation.

Si vous constatez qu'un aliment contient un allergène à l'une ou l'autre de ces étapes, mettez-le de côté. Trouvez un aliment sans allergène toujours en consultant la liste d'ingrédients.

Voici d'autres précautions à prendre :

- Évitez les aliments vendus en vrac. Ils se trouvent généralement dans de grands contenants. Ils peuvent aussi être préemballés dans des sacs ou des plats de plastique. Le risque de contamination avec des allergènes est élevé.
- Choisissez le plus souvent possible des ingrédients de base, non transformés, sécuritaires. Vous serez en mesure de mieux contrôler le contenu des mets que vous préparez.
- Demandez conseil aux parents sur les marques de produits habituellement consommés par l'enfant allergique.
- Évitez tout aliment portant la mention « peut contenir » si l'allergène visé est problématique.
- Selon l'allergie de l'enfant, évitez le comptoir des charcuteries. Les appareils qui tranchent à la fois du fromage et des viandes froides représentent une source importante de contamination.

## Définir le type de repas

Certaines structures de repas présentent un danger pour les personnes allergiques. Par exemple, dans les buffets, les ustensiles voyagent souvent d'un plat à l'autre. Les risques de contamination des mets sont ainsi très élevés. Ils sont donc à éviter. Mieux vaut privilégier les repas que vous servez vous-même. Ainsi, vous réduisez au minimum les risques de contamination... et les préoccupations des parents.

Vous voilà prêt à préparer un repas de fête pour vos petits invités. Besoin d'inspiration pour cuisiner des délices sans allergène? Consultez la liste de ressources. Nous vous y donnons des titres de livres et des adresses de sites Web pratiques.

### Ressources

#### LIVRES

- Bettez, Marie-Josée, Thérault, Éric. (2011). *Déjouer les allergies alimentaires*. (2<sup>e</sup> édition). Montréal : Québec Amérique.
- Bettez, Marie-Josée. (2006) *Desserts et autres gourmandises sucrées sans œuf, lait, arachides et noix*. Montréal : Québec Amérique.
- Carrière, Martine, Valiquette, Marie-Chantal. (2003). *De l'allergie au plaisir de la table*. Montréal : Association québécoise des allergies alimentaires et Éditions Flammarion Québec.
- Dufresne, Claire. (2009). *Vivre avec les allergies alimentaires*. Montréal : Les Éditions La Presse.
- Larochelle, Julie, Lord, Jean-Sébastien. (2009). *Peut contenir des traces de bonheur*. Montréal : Éditions de l'homme.

#### SITES WEB

- Bettez, Marie-Josée. (2012). *Déjouer les allergies alimentaires*. <http://dejouerlesallergies.com/>
- Association québécoise des allergies alimentaires. (2007). *Petit guide pour les hôtes et les hôtesse pendant la période des Fêtes*. Repéré au <http://www.aqaa.qc.ca/conseils-dossiers/recevoir-et-etre-recu>
- Santé Canada. (2012). *Allergies alimentaires*. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/faa/index-fra.php>

**Vous avez aimé cet article, vous aimerez également :**

- [Un enfant allergique à la fête de mon enfant : préparer et servir le repas](#)
- [Où s'informer sur les allergies alimentaires?](#)
- [Quoi faire pour éviter les réactions allergiques à la maison](#)

## Références